نصائح مفيده لإطعام الصغار

من ٢ إلى ٥ سنوات

يحاول الأطفال الصغار دائما الإعتماد على أنفسهم وعمل كل شيئ كما يحلو لهم . فهم قد يرفضون أحيانا أكل نوع من الطعام أو ربما يمتنعون عن الأكل تماما وفي هذه الحاله ربما تعتقدي أن طفلك صعب إرضاؤه في الأكل لا تقلقي لأن هذا كله أمر اطبيعيا في مراحل النمو .

كيف أشجع طفلي على تناول أطعمه مختلفه؟

- بالإضافة إلى ما يجب الطفل أكله , قدمي له مع الوجبه نوعا واحدا من طعام جديد.
- إعطي طفلك قدرا قليلا من هذا الطعام الجديد , ولا تقلقي إذا لم يأكله. قدميه له مره أخرى في وقت آخر . وربما يتطلب الأمر أن تقدمي هذا الطعام عدة مرات أخرى حتى يقبل طفلك أن يأكله.
- شجعي طفلك على أكل الأنواع المختلفه من المأكولات بما فيها المأكولات التي لا تفضلين أكلها .
- لا تتوقعي من طفلك ان يحب كل أنواع الأطعمه , لأن كل واحد منا عنده أكلات مفضله وأكلات غير مفضله.

ما العمل إذا أراد طفلي أن يأكل نوعا واحدا من الطعام ؟

- هذا شيئ طبيعي في هذا العمر , دعيه يأكل ما يريد بشرط ان يكون طعاما صحيا.
- قدمي له أطعمه أخرى أيضا , فمن المحتمل أن يجربها بعد أيام قليله.

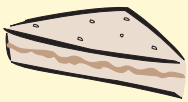
ما العمل إذا أراد طفلي أن يأكل طعاما غير المقدم له ؟

- حاولي أن تقدمي له في كل وجبه نوعا واحدا على الأقل من المأكولات التي يحبها بالإضافة إلى المأكولات الأخرى
- دعي طفلك يساعدك في تحضير وجبات الطعام لأن الأطفال يحبون تناول ما يشتركون في تحضيره من الأطعمه.
- بين الحين والآخر، أعطي طفلك فرصة الاختيار بين نوعين من الطعام.

مذا ينبغي علي عمله إذا امتنع طفلي عن الطعام ؟

- خذي الطعام بعيدا عن الطفل حتى موعد الوجبه التاليه . وينبغي أن يتراوح الوقت بين الوجبات الرئيسيه أو الوجبات الخفيفه ما بين ساعتين إلى ثلاث ساعات تقريبا .
- إحرصي على ألا يملأ طفلك معدته بشرب اللبن الحليب أو العصائر أو المشروبات الحلوه. يحتاج الأطفال الصغار في هذا العمر ما بين ٤ إلى ٦ مقادير من اللبن الحليب أو منتجاته يوميا . لا يجب أن تعطي الطفل إلا مقداراً محددا من العصير . قدمي الماء في كوب عند العطش .
  لأنه ينبغي الآن أن يشرب الطفل من الكوب وليس من قنينة الرضاعه.

هل يجب القلق إن لم يأكل طفلي أكلا كافيا أو تجاوز أو فوت بعض الوجبات ؟



- يجب ألا تقلقي إذا لم يتناول طفلك أحد الوجبات فهو سيعوضها في الوجبات التاليه .
- لدى الأطفال الصغار ذكاء في الأكل , فهم يأكلون إذا جاعوا ويمتنعون عن الطعام إذا شبعوا
- تذكري أنه من الطبيعي أن تقل كمية الأطعمة التي يأكلها الأطفال بعد السنة الأولى من العمر لأنهم لا ينمون بنفس السرعة.

تحذير: الأطفال دون سن الرابعة (٤) يمكن أن يصابوا بالاختناق من تناول بعض الأطعمة مثل السجق (هوت دوج)، والفشار (بوب كورن)، والبندق بأنواعه، والجزر النيّء، والعنب، وأقراص الحلوى (الجيلي بينز)، واللبان (العلكة)، والحلوى الصلبة. فتجنبي هذه الأطعمة.

بتصرف نقلاً عن إدارة الصحة بكاليفورنيا، فرع التغذية التكميلية التابع لبرنامج المرأة والرضيع والطفل (WIC). قام بالطباعة برنامج المرأة والرضيع والطفل بإدارة الصحة بولاية واشنطن. برنامج المرأة والرضيع والطفل يطبق مبدأ تكافؤ الفرص. هذه الوثيقة متاحة عند الطلب بأشكال أخرى للأشخاص ذوي الإعاقات. لتقديم طلب بذلك، يرجى الاتصال بالرقم ١-٨٠٠-٥٢٥-٠١٢٧ (وسيلة الاتصال لضعاف السمع/المبرقة الكاتبة ١-٨٠٠-٨٣٣-٦٣٨٨).

Washington State Department of Health

DOH Pub 961-196 8/2004
ARABIC

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Tips for Feeding Young Kids: 2 to 5 years old**
Size:	5.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides
DOH Pub #:	961-196